D. A. G.

DISSERTATIO DIÆTETICA
IN QUA

# MOTUS POLYCHRESTUS,

DELINEATUR, QUAM
CONSENT. EXPER. FACULT. MEDICA
IN REGIA ACADEMIA UPSALIENSI

PRÆSIDE

*NOBILISSIMO ATQUE CELEBERRIMO*

D:NO DOCT. CAROLO
VON LINNÉ

EQUITE AURATO DE STELLA POLARI S:Æ R:Æ M:TIS. ARCHIATRO MEDICIN. ET BOTAN. PROFESSORE REG. ET ORD. ACAD. SCIENT. UPSAL. HOLM. PARIS. PETROPOL. BEROL. IMPER. NAT. CUR. BERNENS. LONDIN. ANGLIC. MONSP. TOLOS. ET FLORENT. MEMBRO.

*PUBLICE VENTILANDAM MODESTE PROPONIT*

CHRISTIANUS LADO,
*WIBURGENSIS.*

IN AUDIT. CAROL. MAJ. DIE. XXIII. DECEMB.
ANNI MDCCLXIII.
*H. A. M. S.*

UPSALIÆ.

# Dem Hochedlen und Hochweisen Rats-Herrn der Stadt WIBURG Herrn CHRISTIAN ADRIAN LADO.

## Verehrungswürdigster Herr Vater!

Die entzückenden Regungen der Freude, welche mein Herz heute durchdringen, da ich Gelegenheit habe, öffentlich meine Dankbarkeit gegen SJE, BESTER VATER, für JHRE mir häufig erzeigte Woltaten an den Tag zu legen, diese Regungen, sage ich, lassen sich besser fülen, als auf dem Papiere abschildern. So weit ich mit meinen Gedanken in die vergangenen Zeiten gehen kann: So sehe ich JHRE väterliche Sorgfalt auf mein zeitliches und ewiges Wol gerichtet. In dieser Absicht haben SJE mich stets mit den nützlichsten und lerreichsten Vermanungen beglückt; gewissenhaften und getreuen Lerern anvertraueten SJE die Sorge mir nötigen Unterricht in den Schulwissenschaften beizubringen. So bald SJE Neigung für die Studien bei mir verspürten: So haben SJE keine Kosten gespart, dieselben so wol innerhalb als ausserhalb meines Vaterlandes mir erlernen zu lassen. Ja seitdem ich die Anmut JHRER Gegenwart habe entberen müssen, wie liebreich und rürend sind nicht JHRE väterliche Zuschriften abgefaßt!

Solte

Solte alles dieses nicht den zärtlichsten Eindruck auf mein kindliches Herz machen, und mich zu der ehrfurchtsvollesten Dankbarkeit anfeuern? Erlouben SJE mir demnach, TEURETSEN VATER, durch die Zueignung dieser wenigen Blätter, als die Erstlinge meiner academischen Arbeit, meine kindliche Dankbarkeit zu bezeugen. Die Ehrfurcht flehet SJE darum, und schmeichelt sich mit einer gütigen Erhörung.

Der grundtgütige GOTT, der SJE, TEVRESTEN VATER, JHRE FRAU, meine zärtlichgeliebte MUTTER und JHRE Kinder unendlicher Proben SEJNER unerschöpflichen Güte hat iederzeit teilhaftig werden lassen, wolle SJE, BESTEN VATER, auch ferner in SEJNEN gnädigen Schutz nenien; ER lasse das Ziel JHRES unschätzbaren Lebens weit hinausgesetzt sein, und entferne von JHNEN so viel als möglich die Ungelegenheiten des Alters.

Diesen Wunsch, so von der grösten Verbindlichkeit und kindlichsten Ehrfurcht entsprungen ist, besiegle ich mit der aufrichtigsten Versicherung, daß ich bis ins Grab verbleibe

**Des verehrungswürdigsten Herrn Vaters**

gehorsamster Son.
CHRISTIAN LADO.



J. N. J.

§. I.



Cunctis licet ſcientiis aliqua ſubſit utilitas: utiliſſima tamen judicatur merito, quæ vitam ac ſanitatem conſervare nos docet. Quamvis enim hæc tum docendo, tum diſcendo minus frequentari ſoleat; illa tamen ſepoſita, vix ac ne vix quidem noſtra perſiſtit felicitas. Partes quidem ſaluberrimæ hujus ſcientiæ ſingulæ indiſpenſabilem habent uſum; ſed plures omnino ſunt, quam ut anguſtis diſſertatiunculæ Academicæ includi poſſint limitibus. Hinc illam tantum Diætæ partem diſcutiendam ſuſcepi, quæ *Motum* reſpicit, cujus ex defectu litterati, opulentiores potiſſimum & magnates mala ſentiunt plurima.

*Motu conſervari omnia*, veteri docemur proverbio. Totum rerum creatarum ſyſtema motu inpri

primis nititur. Moventur elementa, animalia, vegetabilia, dum vivunt, omnia. Globus ipſe terraqueus circa ſolem volvitur. Sol & quæ cetera ſunt ſidera, circa axes ſuos perpetuo rotantur motu; primam vero cauſſam moventem *Creatorem* agnoſcunt ſingula. Sine motu, aquæ ſtagnantes putreſcunt, aër letiferus, terra mucoſa evadit, plantæ torpeſcunt, moriuntur animalia. Vita ipſa in motu conſiſtit. Primum in ovo incubato Corculum obſervatur micans, in actu continuo, dum vita manet, perſeveraturum. Cor ſangvinem per omnes corporis partes propellit, pulmones volutantur, motus periſtalticus non deſinit, vaſa abſorbentia humores attrahunt, corpus inſenſibili perſpiratione vapores emittit, fibræ & nervi omnes quovis momento, nobis vel ſentientibus, vel ignaris, agitantur. Motu vero, cum vita, deſinente, corpus ſæpe intra triduum in cadaver abit putridum.

Sapientiſſimus rerum opifex, qui plerasqve mundi hujus actiones motu inſtituendas voluit, motum ſingulis animantibus ita attemperavit, ut juſta commotione ſerventur, deſtruantur nimia; otio autem, pœna velut naturali, pereant. Unde etiam, judicio veterum, languida, ſenilia, multilata ſuccumbunt, & vegetiora in motu feſtinant, ut opus naturæ perenne floreat, vigeat.

Ad bonam naturæqve convenientem Diætam ſufficere multi exiſtimant, ſi a durioribus cibis, potionibus nimis ſpirituoſis & alterationibus vehementioribus quis abſtineat; robuſtos vero homines ſæ-

pe in flore ætatis ſuccumbere mirantur. Hi vero quid in corpore humano motus efficiat, nondum ſatis intelligunt; & ſi vel maxime utilitatem motus admittant, illum tamen recte inſtituere neſciunt. Operæ igitur pretium erit, in uſum ſtudioſæ juventutis aliorumqve, commotionis moderatæ breviter oſtendere effectum.

§. II.

Solidis ac fluidis corpus humanum conſtat partibus. Fluida vi cordis per ſolida ſua circumducuntur. Conſiſtit, uti notum eſt, corpus partibus permultis flexilibus, quæ ſub motu flectuntur a muſculis contrariis ſeu antagoniſtis, ut corpus, ſervato ſemper æquilibrio, ad functiones ſuas maneat idoneum. Sub motu articulorum premuntur arteriæ & venæ humoribus diſtentæ, unde per motum propulſio humorum intenditur, ut ad quamvis flexionem geniculi cor quaſi, ceu cauſſa acceſſoria motus humorum, concipi queat, ut motu citius repleantur arteriæ, eodemqve intenſiori usque in febrem, quod poſt curſum vehementiorem obſervamus, ubi cor velut in febricitante pulſat; a quiete vero & otio venæ magis implentur usque in hydropem.

Sanguis in otioſis admodum eſt debilis, aquoſus & pallidus: in laborioſis autem contra conſiſtens, ſaturate ruber & optimus. Pallor corporis, ſignum cacochymiæ & morbi, inde oritur, quod ſanguis aut per ſe valde debilis exiſtat & nimium ſeroſus, aut quod in vaſa capillaria ſatis propelli nequeat. Rubedo autem, ſignum florentiſſimæ ſanitatis & æ-

tatis;

tatis, bonam prodit crasin sanguinis, & perfectam circulationem. Ab otio pallescunt omnes, a motu vero color adest ruber & floridus. Motu enim plura avolant humida & coguntur in consistentiam, otio autem diffundentur, tenuiora evadunt & viscosa. Recte igitur veteres: motus exsiccat & otium humectat.

*Motu roboratur corpus, debilitatur otio.* Omni enim motu fibræ evadunt duriores & tenaciores, ut longo etiam & vehementiori indurescant in cartilagineam & osseam substantiam. Labore multo & vehementi manus in callum obdurescunt, ut in remigibus videmus. Unde manus Rustici per motum duræ; aulici per otium molliores. Motu cordis perpetuo ossificatur demum in senio aortæ basis, unde etiam in Cervis, vehementius sæpe agitatis, os de corde cervi eximitur. Bos jugo multum exercitatus carnem dat tenacem & duriusculam; jugi vero expers, mollem. Febribus qui laborant vehementioribus, fortissima circulatione cor induratum sæpe obtinent, ideoque post febres non raro perpetuo marcescunt. Junioribus animalibus fibræ sunt molliores, senioribus autem, ex continuo vitæ motu, duriores, unde vir laboriosissimus citius contabescit & fit rigidus, curvantur etiam citius rustici a nimio labore, & citius consenescunt. Equis velocissimis citissime rigent proin & claudicant pedes a nimio partis motu. Hinc: *Sanctorius* Stat. V; 19; *exercitium animi & corporis violentum, reddit corpora leviora, efficit velocem senectutem, & mortem minatur præmaturam.* Ovid.

Ovid. Cernis ut in duris; & quid bove firmius, arvis
Fortia taurorum corpora frangat opus.
Occidat ad circi, si quis certamina semper
Non intermissis cursibus ibit equus.
Firma fit illa licet solvetur in æquore, navis
Quæ numquam liquidis sicca carebit aquis.
Me quoque debilitat series immensa laborum
Ante meum tempus cogor & esse senem.

Ipsa senectus tenacitate & rigiditate fibrarum absolvitur. Perpetuo hæc vitæ motui debetur, & inde fati inevitabilis necessitas. Omnis certe vehementior motus indurando fibras, præcociorem reddit senectutem; moderatior autem vitam & vigorem conservat omnium. Plantæ in umbrosis & nemorosis natæ, ubi parcior est ventorum agitatio, pallent ac mollescunt, aprico autem crescentes campo, cunctisque expositæ ventis, firmæ sunt ac virescunt, ut plantæ Capenses & Alpinæ. Virgo rustica manum virginis aulicæ, ejusdem licet ætatis, spongiæ instar comprimit, ob motionis tantum prærogativam. Hinc pueri etiam rustici aut liberius educati, qui continuo altercantur, firmi evadunt & robusti; nobiliorum autem puellæ in otio carceratæ adeo sunt debiles, ut aëris frigidioris afflatum vix sufferant. Mulierculæ tenuioris sortis labores toto die perferunt: matrona vero nobilior plateam vix emensa, spiritum difficulter trahit. Veteres motu corroborari corpora videntes, ad labores bellicos juventutem præparaturi, varia sub specie religionis instituebant exercitia Gymnastica, ad quotidianam juvenibus motionem procurandam. Et Cyrus jussit, ne

Per-

Persici adolescentes unquam sine labore sumerent cibum, teste Mercuriali de arte Gymnast. Nostrates autem nobiliores juventutem per totos dies perpetua lectione incarcerant, sine exercitio corporis, unde doctiores forte evadunt viri, sed longe debiliores, & diligentissimi raro senium attingunt. Honoratiores etiam matronæ eo procedunt, ut genas filiarum aëris afflatu liberioris arceant, ne cutem compactiorem, & colorem faciei motus aëris reddat opaciorem.

*Motus auget calorem*, velocius sanguinem per corpus circumducendo. A gradu enim velocitatis sanguinis oritur calor, uti constat ex febricitantibus. Frigidiores calorem quidem acribus & spiritiosis ingerendis excitant, sed parum durabilem &, post operationem, plerumqve plus caussantem frigoris. Remedium autem ad corpus torpidum & frigens calefaciendum nullum adhuc inventum est motu præstantius. Hinc a motu rubet facies, venæ turgent, perspiratio promovetur. Frigentes hieme manus ad calorem revocandum complodimus. Quiescens traha vehi sub intensissimo frigore in oris hisce arctois est periculosissimum; inde enim Perniones & Sopor non raro lethalis; currentes autem & motum continuantes periculo vacant. Passeres teneres intensissimum frigus ferunt alimento motuqve fruentes; quiescere autem coactos frigus statim perimit. Focus artificialis excitat quidem calorem, sed debilitat, motus vero alacriores reddit.

*Motus nutrit si moderatus, vehemens autem con-*

 *terit*

*terit corpus.* Hinc veterum erat Arabum quaſi adagium: *motus magnificat membrum.* Hinc Piſtores manus plerumqve habent majores & magis muſculoſas, & dextra fere manus ſiniſtram mole ac robore vincit, ob crebriorem motum: Sutoribus humeri fere latiores & lacerti craſſiores ob exercitium brachiorum. Freqventius quoqve ambulantes craſſioribus gaudent ſuris. Infans, effœto & exhauſto parente ſatus, adeo ſæpe exſanguis eſt, ut vivere vix videatur, cui Medici, præter continuam in cunis & curriculis agitationem, non aliud fere remedium inveniunt; Motus enim fibras efficit muſculoſas. In animalibus, e. g. Suibus ad mactationem ſaginandis videmus, ſaginario incluſos ſine multa carne pingueſcere, per motum vero & curſum, tertio quovis die conceſſum, pinguedo minor, caro evadit copioſior; quæ omnia motu alimenta rectius adplicari, & corroborari corpora oſtendunt.

*Motus juvat digeſtionem ciborum.* Qui cibis mollibus & juſculis nimis ſunt adſueti, ventriculum habent debiliorem: durioribus autem veſcentes, idem roboratur. Digeſtione impedita, appetitus perit, motu vero corporis probe inſtituto fames orta digeſtionem auctam indicat. Motus igitur moderatus ventriculo debilitato, præ ceteris, prodeſt. Caro ſuilla cibus eſt digeſtu difficillimus, eoqve minus ſalubris; homini autem perpetui motus atqve hinc corroboratæ digeſtionis vix ullus cibus ad nutriendum aptior. Hinc *Hippocrates: Cibi &*

*labo-*

*labores adversas inter se potestates habent, mutuo tamen inter se conferentes; labores, quæ adsunt, consumunt; cibus vero & potus, quæ vacua, replet.*

*Perspirationem auget.* A perspiratione retenta plurimi oriuntur morbi, qui perspiratione liberiori præservantur. A transpiratione retenta & impedita morbi autumnales & vernales plurimi ortum ducunt; unde etiam plurimi his temporibus ægrotant. Perspirationem motu augeri, ex Equo vehementiori equitatione fatigato patet; hic enim, struis instar carbonariæ, totus fumum emittit. Nullum plane medicamentum ad augendam transpirationem motu est valentius. Unde corpus ponderosum, turgidum & inde lassum motu levatur maxime. Homini male disposito & solito ponderosiori febrem communiter a perspirabili retento prædicimus; sed præcavetur facillime, si per aliquot dies idem usque in sudorem moveatur. Inde *Keil.* in stat. 20; *Perspiratio acceleratur exercitio & labore, unde hora 1. perspiratio unciarum trium; at perspiratio retardatur quiete & frigore, unde hora 1. unciæ uniu.*

*Sanctorius* stat. v: 34. *Ubi perspiratio in sanis deficit, exercitio sarcitur.*

*Excretiones omnes intenduntur motu in udorem, non vero sudorem, continuato. Obstipatio alvi,* morbus freqvens sedentariis, senibus, duro & sicco cibo utentibus, per medicamenta Laxantia raro tollitur, utpote quæ alvum postea reddunt tardiorem, saltem crebrius adhibita, ut novo quotidie fere stimulo sit opus, efficiunt; ut taceam laxanti-

bus sæpe usurpatis impediri transpirationem, corpusque morbis quamplurimis, a perspiratione impedita oriundis, fieri obnoxium; cum motus alvum & perspirationem simul promoveat. Quantum in promovenda Urina motus valeat, vel quotidianum illud apud acidulas experimentum commonstrat, ubi, post aquam copiose ingurgitatam, nemo per minutas aliquot horæ particulas quietus residere audet, ne aquam, motu perpetuo per vias urinarias eliminandam, impediat.

*Motus tollit acidum.* Acido sane in primis viis plurimi, licet non omnes, originem debent morbi chronici, qui nobilioribus & vitam sedentariam agentibus solent esse molesti; inprimis ubi simul vel majori, quam vires vitæ permiserint, copia vinum bibunt, vel etiam mala adsumunt vina, fraude non raro œnophororum adulterata, quæ acidum in primis viis generant, cui vis inest multiplicativa, qua cetera dein acescunt ingesta. Per totum enim tubum intestinalem acidum hoc se dispergit, omnesque intestinorum anfractus permeat, inque debiliorum magis, quam fortiorum, intestinis prævalet. Acidum hoc, semper acre, rodit & vellicat ubique solida, crystallisatur facile, & in viscido, ab acido generato, concretiones efficit tartareas, quæ obstructionibus, Hypochondriasi, Arthritidibus & innumeris malis sternunt fundamenta. Intromissum vero acidum atque in intestinis radicatum non adeo facile tollitur. Præscribunt ad acidum eradicandum Medici Absor-

ben-

bentia testacea, Martialia, Corroborantia & acidum Infringentia, tonica Amara, uti cortex Peruvianus, intestinorum vim augentia, Lac dulce & tepidum acidum coagulans, Purgantia acidumque ejicienta, & sexcenta alia. His vero omnibus acidum raro ita eliminatur, ne paullulum alicubi in anfractibus intestinorum remaneat, quod postea, per tubum intestinalem sese multiplicans, pares, atque antea, producit morbos, ut per totum annum tantum palliatam ægrotus medicinam adhibeat. His vero in casibus omnium certissimam motus præbet medicinam. Hic enim acidum aucto calore superat ejusque augmenta, corroborando intestina, movendo & agitando humores, impedit, idque per sudorem ipsum e massa sanguinea expellit. Dari autem in Arthriticis & affinibus morbis ejusmodi acidum, quotidiano constat experimento. Si enim quis, obambulans, baculum gerit manubrio orichalceo, videbit hoc a sudante manu nigrescere, si superiori die uno vel altero vini cyatho acidum suum adauxit. Præcipuos infantum morbos ab acido, ob debilitatem intestinorum, generari notum est; inprimis si nutrix, quæ antea fuit laboriosa, vitam degit sedentariam, atque magis etiam, si acescentem adhibet cibum aut potum, cujus rei lac valde coagulatum & virides acidumque spirantes fæces alvinæ manifesta sunt indicia; unde infantum tormina & ejulatus oriuntur perpetui. Absorbentibus & Rhabarbarinis heic levamen quidem

ad-

adferri, malum autem raro tolli experientia docet; nova quippe caussa a nutrice instillatur continue. Optimum remedium hoc in casu est motus nutricis ad plenum sudorem.

*Somnum reddit.* Multæ sunt caussæ, somnum fugantes, quas heic enumerare nimis longum foret. Jam enim pervigilium adest ex consuetudine vigilandi, jam a strictis fibris &c. Plerumque autem somnus post sufficientem motum ita sese insinuat cum lassitudine, ut vix abstineri queat, unde fit, ut pervigiles senes numquam melius dormiant, quam post motum, ad udorem usque continuatum.

§. III.

His vero de effectu motus in genere disputatis, ad vim ejus præclaram in specie commemorandam non immerito properamus.

In *Hypochondriasi* & *Melancholia* motus sacra est anchora; unde & veterum proverbium: *ambula, hoc prodest lienosis.* Melancholico quies cum profunda meditatione concedenda non est, sed labor semper commendandus, qui anxietatem ejus reddit tolerabilem. Solo interdum motu & exercitio diutius continuato juvatur Hypochondriacus, ceteris frustra tentatis remediis, modo simul Acescentia vitaverit sedulo. Et sedentarius quidem, malo Hypochondriaco vexatus, frustra fere morbum expellere conatur, nisi motu sese exercuerit continuo, cujus rei multa adferri possent exempla.

*Ar-*

*Arthritis*, divitum plerumque morbus appellatur, vel eorum potius, qui vitam agunt sedentariam, maxime si vino fuerint usi vel abusi; initium fere morbi hujus est Hypochondriasis, ubi enim enim hæc desinit, ibi incipit Arthritis; nam acido in primis viis a vita sedentaria & vinis adulteratis exorto atque in massam usque sanguineam diffuso, in maxime & lente circulante synovia crystallisando generantur concretiones tartareæ, præsertim si frequentior coffeæ potus accedat, unde lautiores nostri ævi homines claudicare videmus, atque ex testimonio veterum verissimo, *facilius hic morbus in servo curatur, quam in Domino.* Podagra adeo raro apud nos plebejus laborat ac frequenter opulentiores; Unica vero heic fere medicina est potus aquæ cum motu sufficiente. Hanc omnes gratis habere possunt, sed plerique spernunt, & remedia ab officinis pharmaceuticorum multo ære frustra sibi adquirunt.

*Calculus* Arthritidi ut affinis, ita comes fere est indivulsus, utriusque enim eadem est materia, concretio tartarea. Sinister superius positus est ren, dexter vero inferius. Hinc sinister continuo diaphragmatis motu agitatur; dexter vero magis est in quiete. Observant igitur medici, ubi decem calculum habent in rene sinistro, nonaginta rene dextro laborare calculoso. Qui molliori plerumque utuntur lecto & in dorso maxime decumbunt, ubi renes sunt in otio, facillime, ex observatione medicorum, fiunt calculosi. Potus acescentes par-

o-

toxyſmum reddunt ſemper acerbiorem, cum ſuperficies calculi hoc modo ſemper cryſtalliſetur. Etenim motus omnis cryſtalliſationem impedit, quies vero promovet. Aquæ igitur potus cum motu temperato in hoc, æque ac in præcedenti morbo, ſacra eſt anchora.

*Hemicrania*, vitium litteratis ſat frequens, motu fere ſolo ſuperatur. Nobiliſſimus Dominus Præſes ultra ſedecim annos huic morbo obnoxius ipſe quæſivit ab omnibus medicis amicis per Europam fruſtra ſolatium: Ab unica drachma vini non optimi excitabatur paroxysmus, qui ſemper durabat 24 horas & ſtillicidio calidiſſimarum lacrymarum ejusdem lateris oculi, venis rubris tumentis; raro evitavit per octiduum paroxysmum; & quo longius interpoſiti paroxyſmi, eo vehementiores. Ab multo tempore jam ſalvus, potu tantum aquæ optimæ ad libram unam, tempore matutino & motu ante prandium ſe curatum aſſerit.

A quiete oritur laxitas fibrarum, a laxitate *Cachexia* & demum *Leucophlegmatia*; contra hæc vero motus omnino erit medicina. A debilitate uteri *Leucorrhœa*, *Menſtrua ſuppreſſa* aut etiam *nimia* dependent. Fœminæ nobiliores, quæ otio diffluunt, præſertim ſi accedat abuſus theæ & ſimilium debilitantium, Leucorrhœæ communiter obnoxiæ ſunt, quo vero malo fœminæ ruſticæ rarius ſunt adflictæ. Nobiliores fœminæ ſæpe defluunt menſibus nimiis, ob debilitatem uteri; ruſticæ autem parciora habent menſtrua, ob motum quoti

di-

dianum. Menſtrua ſuppreſſa a nimia rigiditate uteri communiter eſſe creduntur; ſed Martialia roborantia iisdem ſæpe pellendis inſerviunt, immo Tonicis ſæpius curantur, quam Emollientibus. In his vero uteri vitiis motus ambulatorius, qui ſanguinem in regione corporis inferiore magis circumducit, in præcipuis eſt remediis, qui, medicamentis moleſtis parum juvantibus, ſolus ſæpe ad ſanitatem reſtituendam fuit ſufficiens.

*Debilitas* corporis raro bonis tantum curantur alimentis, niſi motus acceſſerit. Cibus enim & motus ſocias velut manus ſibi invicem porrigere debent, ut cibum motus applicet; chylus enim ſuperfluus alioquin tunicam intrat celluloſam & moleſtam efficit pinguedinem, nec fibras reddit firmiores.

*Anorexia* a debili ventriculo ſpirituoſis, aromaticis & ſalſis minui quidem poteſt, tolli autem non poteſt. Nullum cibi condimentum ſaporem adeo gratum conciliat atque prægreſſum exercitium, ſi quis dimidium horulæ ante cibum motu conſumſerit moderato.

*Obſtructiones viſcerum*, fatales iſtæ tot morborum chronicorum inſanabilium cauſſæ, ab otio pendent glandularum, a crudo indigeſtibili remanente, unde glandulæ fiunt infarctæ & tumidæ, quæ poſtea vel evacuant humores diu contentos, eoqve acres jam redditos, vicinas rodunt partes; vel etiam ſuppurantur in tabem, aut in ſcirrhos & cancros inducantur. Devorat guloſus puer ſub vi-

ta sedentaria fructus crudos, ut sunt pyra, poma, reliqua: glandulæ colli haud dubie inde intumescunt diuqve manent distentæ, efflorescit deniqve sinciput in Achorem, unde glandulæ evacuantur. Parem in partibus interioribus processum concipere oportet. Quotidie hoc observatur in filiis honoratiorum, in rusticorum autem rarius, qui cursu sese exercent quotidie.

*Scabies* in illis frequens, qui minus moventur, velut in climate Jndico calidissimo, atqve in illis nostratium, qui cameris suis sunt frequentius inclusi. Decoctis massam sanguineam depurantibus sæpe turpe hoc vitium debellare tentamus, longoqve tempore frustra laboramus. Diligentissimos quoqve studiosos malum hoc sæpe vexat, multosqve novi, qui plurimis absque successu in hanc rem usi sint remediis: sed ubi per æstatem rure versantes, laboribus sese macerarunt ad sudorem usque quotidianis, intra octo sæpe dies hoc prorsum evanuit incommodum.

*Ascarides*, qui in intestino recto plerumqve hospitantur, pertinaces sunt hospites, neque adeo faciles abactu. Nobilissimus Dominus Præses quempiam se novisse mihi retulit, qui ab infantia ad annum usqve vigesimum quintum, multum ab his quotidie fuerat adflictus, & multa sine successu adhibuerat, ex præscripto, medicamenta. Tandem vero Tornoam usque equitando iter ei erat instituendum, atque hoc solo exercitio omnes

pe-

perierunt Ascarides, ut numquam illis postea per triginta annos laboraverit.

*Phthisis* morbus est paucos ante occasum deferens. Contra hunc, ex communi medicorum consensu, nihil exercitio equitationis est præstantius. Angli præ aliis nationibus huic morbo obnoxii remedium hoc nobis aperuerunt, & summus ille Sydenhamius equitationem in Phthisi incipiente tam certam esse medicinam, quam cortex Peruvianus in febribus intermittentibus, asserit; unde cuivis, qui hoc malo sese correptum sentit, auctor sum, ne diu medicamentis pharmaceuticis tempus terat, sed ad motum sese equitatorium statim conferat.

*Asthma* pertinax est morbus, multos strangulans, difficilis curatu; curatur tamen sæpissime equitando. Innotuere Nobilissimo D:no Præsidi duo viri Asthmate fere ad incitas redacti, qui, post multa medicamenta inutiliter sumta, ejus suasu Stockholmia Ystadium usqve equo vecti, & quamvis primis diebus quovis diversorio publico viderentur mox suffocandi, post duos tamen menses redierunt incolumes.

*Scorbutus*, morbus in nostris terris frequens ob carnes per longam hiemem sale conservandas, nec non ob defectum eodem tempore vegetabilium & salsos pisces, motu optime arcetur & pellitur, sine motu vix curandus. Rustici & montani nostrates, salsamentis licet tantopere dediti, admodum tamen, quamdiu plenum, cum sudore salso, motum continuant, servantur: vulneratos autem & a motu impeditos Scorbu-

tus prævalens enecare ſolet. Scorbutici acidulas petunt, ubi ſal diluendo & motu diligentiſſimo ſæpe tollitur hoc malum. Qui vero, Scorbuticum ſe ſentiens, otium eligit, Aſthmate aut Hydrope ſæpiſſime omnino ſuffocatur.

*Obſtipationes alvi*, & *molimina Hæmorrhoidalia* in ſedentariis frequentia, quæ remediis obluctari ſolent pertinacius, raro ſine motu curantur ambulatorio.

Nullus fere foret orationis exitus, ſi ad omnes morbos chronicos. qui motu vel præcaventur, vel curantur, liberet exſpatiari.

§. IV.

Motum vero ad ſanitatem conſervandum adhibiturus, juſto eum diſcat modo inſtituere. Eſt enim multiplex, noxam & uſum perinde inferens. Ut enim ignis remotior lucet; propior calefacit; proximus urit ac deſtruit: ita diverſum motum effectus ſequitur itidem diverſus. Motus enim levior corpus excitat, paulo fortior calorem addit, circulationem ſanguinis intenſiorem reddit, excretiones omnes promovet, tranſpirationem aperit, dyſcraſias humorum tollit; violentior autem languorem adfert, & corpus multo demum labore frangit, fibras rigidiores & præcocem ſenectutem efficit.

Puer aut vir juvenis multo per totum diem motu ad laſſitudinem usque ſeſe exercere poteſt, eodem nihilo minus vigore poſtridie redeunte: ſenex vero laboribus confectus, ſemelque defatigatus, pluribus ſæpe diebus ad vires reparandas indiget. Gradus

dus igitur motionis pro diversis ætatibus sollicite est determinandus.

Motus parcior sanum quodvis Corpus oblectat; durior vero & diuturnus opus est servile omnibus ingratum.

Laboribus non *adsuetus* sensim adsuescat, nec justo vehementius incipiat, ne labore frangatur mediocri, quem nihili æstimat adsuetus. Quid vero insueto efficiat motus, quotidiana docet experientia. Homo ad equitandum minus exercitatus, longiore itinere instituto, primo die valde lassatur; secundo totum corpus quassatum est & quasi contritum, ut difficulter tertio die lectum deserat; ad vesperam vero statum sentit prioris diei similem; quartus a primo non discrepat; postmodum non majorem ex equo, quam ex sedili quopiam alio, molestiam sentit.

Multis diu exercitati laboribus atque agitationibus corporis, vitam vero ex abrupto sedentariam auspicati continuam, maximis sanitatem ac vitam periculis exponunt. Qui vero labores licet molestos exercere pergunt, commiserationem quidem multis, ob exercitationes diuturniores & necessarias, exprimunt, sed melius tamen valent, a sedentariorum Rheumatismo, Arthritide, Scorbuto aliisque malis fere innumeris prorsus immunes.

Non perinde est sive in domo sua, sive in aprico sese quis commoveat. Liberior enim in locis siccioribus, sereno cœlo, aër vitalem nobis auram tantopere faventem suppeditat. Planta intra fenestras hibernaculi, soli licet exposita, eundem

tamen ac sub dio vigorem numquam obtinet: neque nos locis clausis & humidioribus pariter vigemus, atque ubi aëris concessa est usura liberior. Pulmones enim aërem momento quovis hauriunt, & exspirando quidem reddunt, sed electricum tamen inde vitale pro corpore colligunt, quod in aëre exspirato nullum est. Firma igitur manet differentia motus domi aut foris instituti.

*Ambulatio* certe optimus est motus; maxime enim naturalis est, & musculorum plerorumque actionem promovet. Ad hunc proxime *equitatio* accedit, quæ viscera agitat, sed in partibus corporis infimis minus prodest. Qui *vehitur* levem sentit commotionem: sed in curru tecto, quali jam utuntur nobiliores, motus ad plurimos morbos præcavendos justo est debilior.

*Post cibum* moveri veteres judicabant utile, quam nos plane improbamus sententiam. Ipsa enim natura tum quiescendum esse docet. Animantia cuncta, sumtis ad saturitatem alimentis, quietem amant. Homines australiores atque Indiani post prandia quiescunt, ob æstum comburentem prodire nequaquam ausi; Non tamen ideo somnum post cibos cuivis commendo; qui nonnullis quidem aliquem spondet usum, scorbuticis tamen & acido in primis viis laborantibus maxime noxius.

Prudenter itaque motum adhibiturus, ante cibos illum instituat, ut ad *dimidiam ante prandium horam* sit absolutus. Hic vero motus non sit *vehemens*, violentia enim omnis naturæ inimica; neque

que in ſudorem plenum, ſed in udorem continuetur; niſi ſcorbuticus ſit, qui movetur, vel acido nimio infectus, vel in Hypochondriaſi, Arthritide, Hemicrania morbisque ſimilibus. Poſt motionem vitanda ſunt frigida nimis atque humida, camera vero ſicca & temperata eſt eligenda.

Nobiliores profecto, opulentiores & eruditi plerosque a vita ſedentaria morbos ſentiunt, optima vero illis medicina, omnes panaceas & polychreſta hucusque inventa ſuperans, in motu jam præſcripto ſita eſt. Nobilioribus igitur & vitam commodam degentibus majorem in modum ſuadeo, ut, ingruente valetudine minus proſpera, mane, vacuo ventriculo, aquæ ſumant bonæ ac puræ cyathum mediocrem a libra una ad libras duas; poſtea vero dimidium fere horæ ante epulas in udorem uſque ſeſe moveant; Et ſaluberrimum hoc profecto conſilium agnoſcent præſtantiſſimum ad vitam ſanam protrahendam & recuperandam.

S. D. G.

